

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC*
TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK
LARI 20 METER PADA MAHASISWA
FIK UNJ**



NESTI YULNAIFA

6315160475

**Skripsi Ini Disusun Sebagai salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

FEBRUARI, 2021

PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK LARI 20 METER PADA MAHASISWA FIK UNJ

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *running ABC* terhadap peningkatan teknik lari 20 meter pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* dengan bentuk desain *pra eksperimental*. Populasi dalam penelitian berjumlah 171 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 20 orang. Analisis data dengan Uji-T. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan temuan, sebagai berikut; Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posstest* diperoleh hasil perhitungan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest* yaitu 12.20 dan 17.80 dan di persen menjadi 61% dan 89% maka peningkatan dari rata-rata *pretest* ke *posttest* yaitu 5,6%. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *running ABC* terhadap peningkatan Teknik lari 20 meter. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan latihan *running ABC* dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan teknik lari.

Kata kunci : *running abc*, teknik lari, lari 20 meter.



THE EFFECT OF ABC RUNNING TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF 20 METER RUNNING ENGINEERING IN UNJ FIK STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to determine how much influence ABC running training has on the improvement of 20 meter running technique in students of the Faculty of Medicine, State University of Jakarta. This research is an experimental study with a pre-experimental design. The population in the study amounted to 171 people. The sample in this study used a purposive sampling technique with a total of 20 people. Data analysis with T-test. Based on the results of data analysis, the following findings were found; The results showed that the results of the pretest and posttest obtained the results of the calculation of the average pretest and posttest scores, namely 12.20 and 17.80 and the percent became 61% and 89%, the increase from the average pretest to posttest was 5,6%. It can be concluded that there is an effect of running ABC training on the improvement of 20 meter running technique. Based on these results, it is hoped that ABC running training can be used as an alternative to improve running techniques.

Key words : *running ABC, running technique, Run 20 meters*



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Ricky Susiono, M.Pd
NIP. 19740829 200501 1 001



10/21
/02

Pembimbing II

Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd
NIP. 19740904 200501 2 001

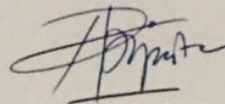


8/21
/02

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Dr. Tirto Apriyanto, M.Si
NIP. 19700417 199903 1 002

Ketua



18/21
/02

2. Okki Yonda, M.Pd
NIDK. 32121525109200049076

Sekretaris



17/21
/02

3. Ricky Susiono, M.Pd
NIP. 19740829 200501 1 001

Anggota



10/21
/02

4. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd
NIP. 19740904 200501 2 001

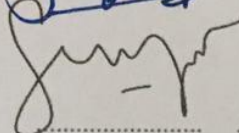
Anggota



8/21
/02

5. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd
NIP. 19630627 198803 1 001

Anggota



8/21
/02

Tanggal Lulus : 05 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 5 Februari 2021



Nesti Yulnaifa

NIM. 6315160475



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : NESTI YULNAIFA
NIM : 6315160475
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN/ PENDIDIKAN KEPELATIHAN
Alamat email : nestiynaim20@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :
PENGARUH LATIHAN RUNNING ABC TERHADAP PENINGKATAN TEKNIK LARI 20
METER PADA MAHASISWA FIK UNJ

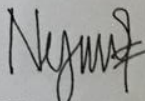
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Maret 2021

Penulis


(NESTI YULNAIFA)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh Karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Hendro Wardoyo, M.Pd, selaku Koordinator Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Dosen Pembimbing I Bapak Ricky Susiono, M.Pd, Dosen Pembimbing II Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, serta peran penting kedua orang tua Ayah Muhammad Naim, Ibu Fatmah dan Keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat Windi maelani, S.Pd, dan keluarga besar KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 05 Februari 2021

N.Y

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORETIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Latihan	8
2. <i>Running</i> ABC	21
3. Atletik	40
B. Kerangka Berpikir	47
C. Hipotesis Penelitian	48
BAB III. METODE PENELITIAN	49
A. Tujuan Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Metode Penelitian	50
D. Populasi dan Sampel.....	51

E. Instrumen Penelitian	51
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Teknik Analisis Data	56
H. Hipotesis Statistika	59

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 61

A. Deskripsi Data	61
B. Pengujian Hipotesis	64
C. Pembahasan	66

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 68

A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA 70



